

**PENGARUH LATIHAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP
KONTROL BOLA DALAM SEPAK TAKRAW**



Oleh:

KHAIRUN NIZAM

NIM. 17711251043

**Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2019

ABSTRAK

KHAIRUN NIZAM. *Pengaruh Latihan dan Keseimbangan terhadap Kontrol Bola dalam Sepak Takraw*. Tesis. Yogyakarta: Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, 2019.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan dinding, latihan berpasangan, dan keseimbangan terhadap kontrol bola dalam sepak takraw.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan factorial 2 x 2. Populasi penelitian sebanyak 30 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw di SMK Negeri 1 Pontianak dan SMA Negeri 9 Pontianak. Sampel penelitian berjumlah 16 siswa ditentukan dengan teknik cluster sampling. Pengumpulan data dengan tes modifikasi bass test untuk keseimbangan dinamis dan tes keterampilan kontrol bola untuk *pretest* dan *posttest*. Analisis data menggunakan ANOVA pada taraf signifikansi 0.05.

Hasil penelitian adalah sebagai berikut. (1). Latihan dengan dinding mempunyai rata-rata 4,0 sedangkan latihan dengan berpasangan mempunyai rata-rata 4,4. Hal ini berarti tidak ada perbedaan pengaruh latihan dengan dinding dan latihan dengan berpasangan terhadap keterampilan kontrol bola siswa ekstrakurikuler sepak takraw. Nilai signifikansi $p = 0.566 > 0.05$. (2). Hasil analisis menunjukkan siswa yang memiliki keseimbangan tinggi lebih baik dengan rata-rata 5.3 dibandingkan dengan siswa yang memiliki keseimbangan rendah dengan rata-rata 3.1. Hal ini berarti ada perbedaan pengaruh yang signifikan keterampilan kontrol bola siswa yang mempunyai keseimbangan tinggi dan rendah pada siswa ekstrakurikuler sepak takraw. (3). Hipotesis menyatakan tidak ada interaksi yang signifikan antara latihan kontrol bola (dengan dinding dan dengan berpasangan) dan keseimbangan (tinggi dan rendah) terhadap keterampilan kontrol bola siswa ekstrakurikuler sepak takraw dilihat dari nilai signifikansi $p = 0.805 > 0.05$.

Kata Kunci: keseimbangan, kontrol bola, latihan berpasangan, latihan dinding.



ABSTRACT

KHAIRUN NIZAM. *Effect of Exercise and Balance on Ball Control in Sepak Takraw.* Thesis. Yogyakarta: Graduate School, Yogyakarta State University, 2019.

The purpose of this study is to reveal the effect of wall training, pairing exercises, and balance on ball control in sepak takraw.

This study used the experimental method with factorial 2 x 2 design. The study population was 30 students who participated in sepak takraw extracurricular activities at Pontianak 1 State Vocational School and Pontianak State High School 9. The research sample was 16 students established by using the cluster sampling technique. The data collection used a bass modification test for dynamic balance and a ball control skills test for pretest and posttest. The data analysis used ANOVA at the significance level of 0.05.

The results of the study are as follows. (1) Wall exercises have an average score of 4.0 while paired exercises have an average score of 4.4. This means that there is no difference in the effect of training with walls and paired exercises on ball control skills in sepak takraw extracurricular students. The significance value $p = 0.566 > 0.05$. (2). The results of the analysis show the students who have a high balance are better with an average of 5.3 compared to students who have a low balance with an average score of 3.1. This means that there are differences in the influence of the significance of students' ball control skills that have high and low balance on sepak takraw extracurricular students. (3). The hypothesis states that there is no significant interaction between ball control exercises (with walls and with pairs) and the balance (high and low) of the ball control skills of sepak takraw extracurricular students is seen from the significance value $p = 0.805 > 0.05$.

Keywords: balance, ball control, pairing exercise, wall exercise.



SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Khairun Nizam

Nomor Mahasiswa : 17711251043

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan sebenarnya bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 23 Agustus 2019

Yang membuat pernyataan



Khairun Nizam

NIM. 17711251043

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH LATIHAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP
KONTROL BOLA DALAM SEPAK TAKRAW**

KHAIRUN NIZAM
NIM 17711251043

Dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis
Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 23 Agustus 2019

TIM PENGUJI

Prof. Dr. Suharjana, M.Kes. AIFO.
(Ketua/Penguji)

Dr. Widiyanto, M.Kes.
(Sekertaris/Penguji)

Prof. Dr. FX. Sugiyanto, M.Pd.
(Pembimbing/Penguji)

Dr. Dimiyati, M.Si.
(Penguji Utama)

2/9 2019

2/9 2019

2/9 2019

30/8 2019

Yogyakarta, 4-9-2019
Program Pascasarjana
Universitas Negeri Yogyakarta
Direktur,



Prof. Dr. Marsigit, M.A.
NIP 19570719 198303 1 004

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Pengaruh Latihan dan Keseimbangan terhadap Kontrol Bola dalam Sepak Takraw.”

Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada Prof. Dr. FX. Sugiyanto, M.Pd. selaku dosen pembimbing tesis peneliti yang telah memberikan ilmu serta masukan yang membangun. Selanjutnya ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta dan Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan pada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Suharjana, M.Kes.,AIFO., selaku Kaprodi Ilmu Keolahragaan serta selaku validator yang telah memberikan saran dan masukan demi perbaikan terhadap instrumen yang digunakan dalam penelitian.
3. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku dosen penasihat akademik.
4. Dr. Widiyanto, M.Kes., selaku validator yang telah memberikan saran dan masukan demi perbaikan terhadap instrumen yang digunakan dalam penelitian.
5. Mulyanta, S.Pd dan Dwi Parwanto, S.Pd., selaku validator yang telah memberikan saran dan masukan demi perbaikan terhadap program latihan yang digunakan dalam penelitian.
6. Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Pontianak dan Kepala Sekolah SMA Negeri 9 Pontianak yang telah memberikan izin kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian.
7. Dheri Ariyanto, S.Pd., selaku pelatih dari SMK Negeri 1 Pontianak dan Fitri Sulistianingrum, S.Pd., selaku Pelatih dari SMA Negeri 9 Pontianak yang telah berkenan membantu peneliti untuk memberikan program latihan kepada siswa ekstrakurikuler sepak takraw, sehingga program latihan yang telah disusun peneliti bisa dipraktekkan dengan baik.

8. Jeprizen, selaku pencatat data yang sangat membantu dalam kelancaran penelitian.
9. Kedua Orangtuaku Hamka, S.Pd., dan Juraida, S.Pd., serta Kakak kandung Nur Fitriati, SKM., yang senan tiasa mendoakan, memberikan semangat, motivasi, dan memberikan kasih sayang yang tiada hentinya, sehingga peneliti mampu menyelesaikan pendidikan S-2.
10. Teman-teman mahasiswa Program Pascasarjana khususnya Program Studi Ilmu Keolahragaan angkatan 2017 yang telah menyumbangkan pikiran, motivasi dan dukungan kepada peneliti dalam penyusunan tesis ini.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebut satu-persatu yang telah membantu dalam penyusunan tesis ini.

Semoga bimbingan dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan balasan dari Allah SWT. Amin.

Tentunya masih terdapat kekurangan dalam penyusunan tesis ini, untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diperlukan untuk tercapainya penyusunan yang lebih baik di kemudian hari.

Akhirnya penulis berharap agar tesis ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Yogyakarta, 23 Agustus 2019

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Khairun Nizam', is written over a light blue rectangular background.

Khairun Nizam

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM	i
ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9

BAB II. KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	11
1. Hakikat Keterampilan Kontrol Bola Sepak Takraw	11
a. Keterampilan Kontrol Bola Sepak Takraw	11
b. Permainan Sepak Takraw	12
c. Peralatan Sepak Takraw	14
d. Peraturan Sepak Takraw	17
2. Keterampilan Dasar Sepak Takraw	18
a. Sepak Sila	19
b. Sepak Punggung Kaki	19
c. Sepak Cangkik	19
d. Sepak Samping (Sepak Badek)	19
e. Sepak Cangkik	19
f. Sepak Sila Lompat	20
g. Main Kepala (<i>Heading</i>)	20
h. Mendada	20
i. Memaha	20
j. Membahu	20
3. Hakikat Latihan	21
a. Pengertian Latihan	21
b. Ciri-Ciri Latihan	23
c. Tujuan dan Sasaran Latihan	24
d. Prinsip-Prinsip Latihan	25
e. Komponen-Komponen Latihan	30
4. Hakikat Keseimbangan	32

5. Latihan Dinding.....	35
6. Latihan Berpasangan	37
7. Hakikat Ekstrakurikuler	38
B. Kajian Penelitian Relevan.....	40
C. Kerangka Pikir	42
D. Hipotesis Penelitian	43
 BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	45
1. Kesahihan Internal (<i>Internal Validity</i>)	46
2. Kesahihan Eksternal (<i>External Validity</i>).....	47
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	48
C. Populasi dan Sampel Penelitian	48
1. Populasi	48
2. Sampel.....	48
D. Variabel Penelitian.....	50
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	53
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	60
1. Validitas <i>Construct</i>	60
2. Validitas isi.....	61
3. Reliabilitas Instrumen	61
G. Teknik Analisis Data.....	62
1. Uji <i>Pra</i> Syarat Analisis	63
a. Uji Normalitas	63
b. Uji Homogenitas <i>Varians</i>	63
c. Uji Hipotesis	63
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	64
1. Deskripsi Data Penelitian	65
2. Hasil Uji Prasyarat	68
a. Uji Normalitas	68
b. Uji Homogenitas.....	68
B. Hasil Uji Hipotesis.....	69
C. Pembahasan.....	72
D. Keterbatasan Penelitian.....	76
 BAB V. SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	78
B. Implikasi	78
C. Saran	79
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN	85

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tujuan Latihan Sesuai Umur Pada Prinsip Kesiapan	26
Tabel 2. Desain Rancangan Penelitian Eksperimen Factorial 2 x 2	45
Tabel 3. Kelompok Sampel Penelitian	50
Tabel 4. Instrumen Keterampilan Kontrol Bola	57
Tabel 5. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Hasil Tes Kontrol Bola	66
Tabel 6. Deskriptif Data Hasil Kontrol Bola	66
Tabel 7. Uji <i>Normalitas</i>	68
Tabel 8. Uji <i>Homogenitas</i>	69
Tabel 9. Hasil ANOVA Kelompok Eksperimen yang Menggunakan Latihan Dinding dan Latihan Berpasangan terhadap Keterampilan Kontrol Bola Sepak Takraw	70
Tabel 10. Analisis Perbedaan Pengaruh Keseimbangan Tinggi dan Keseimbangan Rendah terhadap Keterampilan Kontrol Bola Sepak Takraw	71
Tabel 11. Hasil Analisis Interaksi Antara Latihan Dinding dan Latihan Berpasangan dan Keseimbangan terhadap Keterampilan Kontrol Bola Sepak Takraw	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lapangan Sepak Takraw	15
Gambar 2. Net Sepak Takraw	16
Gambar 3. Bola Takraw	17
Gambar 4. Pengetahuan Pendukung Dalam Proses Berlatih Melatih	21
Gambar 5. Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Pontianak	40
Gambar 6. Ekstrakurikuler SMA Negeri 9 Pontianak	40
Gambar 7. Alur Kerangka Pikir	43
Gambar 8. Lapangan Modifikasi <i>Bass Test</i>	55
Gambar 9. Gambaran Pelaksanaan Tes Keterampilan Kontrol Bola Sepak Takraw	57
Gambar 10. Alur Pengambilan Data	59
Gambar 11. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Keterampilan Kontrol Bola Sepak Takraw Siswa SMK Negeri 1 Pontianak dan SMA Negeri 9 Pontianak	67

LAMPIRAN

Lampiran 1. Permohonan Surat Izin Validasi Program Latihan	86
Lampiran 2. Permohonan Surat Izin Validasi Instrumen.....	87
Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi	88
Lampiran 4. Surat Izin Kesbangpol DIY	92
Lampiran 5. Surat Balasan dari Kesbangpol DIY	94
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian dari Kesbangpol Pontianak	95
Lampiran 7. Surat Balasan Penelitian SMK Negeri 1 Pontianak.....	96
Lampiran 8. Surat Balasan Penelitian SMA Negeri 9 Pontianak.....	97
Lampiran 9. Data Uji Coba Instrumen.....	99
Lampiran 10. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	100
Lampiran 11. Program Latihan Keterampilan Kontrol Bola Dengan Dinding	102
Lampiran 12. Program Latihan Keterampilan Kontrol Bola Dengan Berpasangan	122
Lampiran 13. Data Tes Keseimbangan Dinamis SMK Negeri 1 Pontianak	141
Lampiran 14. Urutan Tes Keseimbangan Dinamis dari Tertinggi hingga Terendah SMK Negeri 1 Pontianak	142
Lampiran 15. Data <i>Pretest</i> Keterampilan Kontrol Bola SMK Negeri 1 Pontianak	143
Lampiran 16. Urutan <i>Pretest</i> Keterampilan Kontrol Bola dari Tertinggi Hingga Terendah SMK Negeri 1 Pontianak.....	144
Lampiran 17. Data <i>Posttest</i> Keterampilan Kontrol Bola SMK Negeri 1 Pontianak	145
Lampiran 18. Urutan <i>Posttest</i> Keterampilan Kontrol Bola dari Tertinggi Hingga Terendah SMK Negeri 1 Pontianak.....	146
Lampiran 19. Pengambilan Sampel dari Tes Keseimbangan Dinamis (Sampel Penelitian 27% Atas dan 27% Bawah SMK Negeri 1 Pontianak..	147
Lampiran 20. Hasil Data Sampel Penelitian Tes Keterampilan Kontrol Bola SMK Negeri 1 Pontianak.....	148
Lampiran 21. Data Tes Keseimbangan Dinamis SMA Negeri 9 Pontianak	149
Lampiran 22. Urutan Tes Keseimbangan Dinamis dari Tertinggi hingga Terendah SMA Negeri 9 Pontianak	150
Lampiran 23. Data <i>Pretest</i> Keterampilan Kontrol Bola SMA Negeri 9 Pontianak	151
Lampiran 24. Urutan <i>Pretest</i> Keterampilan Kontrol Bola dari Tertinggi Hingga Terendah SMA Negeri 9 Pontianak.....	152
Lampiran 25. Data <i>Posttest</i> Keterampilan Kontrol Bola SMA Negeri 9 Pontianak	152
Lampiran 26. Urutan <i>Posttest</i> Keterampilan Kontrol Bola dari Tertinggi Hingga Terendah SMA Negeri 9 Pontianak.....	154
Lampiran 27. Pengambilan Sampel dari Tes Keseimbangan Dinamis (Sampel Penelitian 27% Atas dan 27% Bawah SMA Negeri 9 Pontianak..	155

Lampiran 28. Hasil Data Sampel Penelitian Tes Keterampilan Kontrol Bola SMA Negeri 9 Pontianak.....	155
Lampiran 29. Prasyarat Uji Analisis	157
Lampiran 30. Dokumentasi Hasil Penelitian Sepak Takraw SMK Negeri 1 Pontianak	160
Lampiran 31. Dokumentasi Hasil Penelitian Sepak Takraw SMA Negeri 9 Pontianak	163